



日 (曜日)	おしらせ エネルギー	こんだてめい	きいろの食品 （おもに熱や力になる）	あかの食品 （おもに血や肉や骨をつくる）	みどりの食品 （おもに体の調子を整える）	しよくく 食育メモ
1 (木)	☆羽田 小なし	むぎごはん ぎゅうにゅう せんざりやさいのすましじる さばみそ もやピーのさっぱりあえ	こめ むぎ はちみつ さとう かたくり さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば みそ		<b>3月3日 ひなまつり</b> ひなまつりは、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日です。 行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリ の潮汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願い を込めて食べられます。
	714	てづくりプリン	さとう なまクリーム	たまご ぎゅうにゅう	もやし ピーマン	
2 (金)	☆ひな まつり 給食	ちらしずし ぎゅうにゅう しおこじのおすいもの おはなのとうふハンバーグ ごまあえ	こめ さとう ばんこ かたくりこ さとう あぶら ごま さとう	たまご ぎゅうにゅう はんぺん わかめ とうふ とりにく おから	なばな たけのこ しいたけ にんじ ん れんこん かんぴょう だいこん しめじ ねぎ たまねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ はくさい にんじん	ちらしずし ハマグリ の潮汁 ひなあられ ひしもち 白濁
	614	ひなあられ	さとう あぶら	こめ こんぶ あおのり	かぼちゃ ほうれんそう トマト パプリ	
5 (月)		むぎごはん ぎゅうにゅう かきたまじる ししやものあまからに なっとうあえ	こめ むぎ かたくりこ かたくりこ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ こもちししやも なっとう チーズ	たまねぎ しいたけ みつば こまつな はくさい にんじん	<b>★ひなあられ★</b> むかし にんぎょうも のやま うみべ で ひなさま 昔、ひな人形を持って野山や海辺へ出かけ、お雛様 はる けしき み せてあげるという風習があったそうです。 その時に、ごちそうと一緒に持っていったお菓子がひな あられです。ひなあられの白は、雪の色で、大地の エネルギー、赤(桃色)は、生命のエネルギー、緑は 木々のエネルギーを表しているといわれています。 ひなあられを食べることで、自然のエネルギーを体内 に取り込み、健やかに成長できますようにという願い が込められています。
	641	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
6 (火)		ぶたキムごはん ぎゅうにゅう マロニーのちゅうかスープ えびシューマイ2こ	こめ ごまあぶら さとう マロニー ごまあぶら ラード かたくりこ さとう こむぎこ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とうふ たら えび だいず	はくさいキムチ チンゲンサイ はくさい きくらげ えのきたけ たまねぎ	ほうれんそう もやし にんじん
	608	ナムル	ごまあぶら さとう			
7 (水)	☆佐倉 河小 なし	こめこパン ぎゅうにゅう とうにゅうチャウダー てりやきチキン コールスロー	こめこ こむぎこ さとう ショートニング じゃがいも こめこ パター はちみつ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう だっしふんにゅう チーズ とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム きやべつ だいこん コーン	はちみつ はちみつは、ミツバチが花から集めて巣に蓄えた みつ しぜん しゆい 蜜なので、まさに自然の恵みです。はちみつの種類は、 はな かず 花の数ほどあり、アカシア、レンゲ、とちなど花の種類 によって味わいや香り、色合いなど違いがあります。 ついたち 1日のさばみそ、7日の照り焼きチキンには、二戸で と 採れた県産のはちみつを使っています。 にく あじつ 肉の味付けにはちみつを使うことで、肉が固くなる ことを防いでくれ、ふつくらと柔らかい仕上がりになり ます。また、はちみつに含まれる糖とアミノ酸が結合 することで、肉や魚の独特な臭みを消してくれます。 ビタミン、ミネラル、アミノ酸、酵素が含まれた栄養価の たか 高いはちみつを料理に活用してみてください。 ただし、さいみまん こ 1歳未満の子は、ボツリヌス中毒になる きけん 危険があるので食べさせないようにしましょう。
	742	てづくりプリン	さとう なまクリーム	たまご ぎゅうにゅう		
8 (木)	☆佐倉 河小 なし	むぎごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうのみそしる ほきのなんばんづけ	こめ むぎ やきふ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう みそ ほき	ほうれんそう はくさい えのきたけ ねぎ	はちみつ はちみつは、ミツバチが花から集めて巣に蓄えた みつ しぜん しゆい 蜜なので、まさに自然の恵みです。はちみつの種類は、 はな かず 花の数ほどあり、アカシア、レンゲ、とちなど花の種類 によって味わいや香り、色合いなど違いがあります。 ついたち 1日のさばみそ、7日の照り焼きチキンには、二戸で と 採れた県産のはちみつを使っています。 にく あじつ 肉の味付けにはちみつを使うことで、肉が固くなる ことを防いでくれ、ふつくらと柔らかい仕上がりになり ます。また、はちみつに含まれる糖とアミノ酸が結合 することで、肉や魚の独特な臭みを消してくれます。 ビタミン、ミネラル、アミノ酸、酵素が含まれた栄養価の たか 高いはちみつを料理に活用してみてください。 ただし、さいみまん こ 1歳未満の子は、ボツリヌス中毒になる きけん 危険があるので食べさせないようにしましょう。
	630	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース	
9 (金)		きんめまいごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ブレンオムレツ	こめ じゃがいも こめこ オリーブオイル パーム	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	はちみつ はちみつは、ミツバチが花から集めて巣に蓄えた みつ しぜん しゆい 蜜なので、まさに自然の恵みです。はちみつの種類は、 はな かず 花の数ほどあり、アカシア、レンゲ、とちなど花の種類 によって味わいや香り、色合いなど違いがあります。 ついたち 1日のさばみそ、7日の照り焼きチキンには、二戸で と 採れた県産のはちみつを使っています。 にく あじつ 肉の味付けにはちみつを使うことで、肉が固くなる ことを防いでくれ、ふつくらと柔らかい仕上がりになり ます。また、はちみつに含まれる糖とアミノ酸が結合 することで、肉や魚の独特な臭みを消してくれます。 ビタミン、ミネラル、アミノ酸、酵素が含まれた栄養価の たか 高いはちみつを料理に活用してみてください。 ただし、さいみまん こ 1歳未満の子は、ボツリヌス中毒になる きけん 危険があるので食べさせないようにしましょう。
	679	かりぼりあえ	ごま さとう	くきわかめ	つぼうけ きやべつ ぎゅうり にんじん	
12 (月)		むぎごはん ぎゅうにゅう とんじる さけのコーンマヨネーズやき	こめ むぎ あぶら あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さけ	はくさい にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ コーン パセリ	はちみつ はちみつは、ミツバチが花から集めて巣に蓄えた みつ しぜん しゆい 蜜なので、まさに自然の恵みです。はちみつの種類は、 はな かず 花の数ほどあり、アカシア、レンゲ、とちなど花の種類 によって味わいや香り、色合いなど違いがあります。 ついたち 1日のさばみそ、7日の照り焼きチキンには、二戸で と 採れた県産のはちみつを使っています。 にく あじつ 肉の味付けにはちみつを使うことで、肉が固くなる ことを防いでくれ、ふつくらと柔らかい仕上がりになり ます。また、はちみつに含まれる糖とアミノ酸が結合 することで、肉や魚の独特な臭みを消してくれます。 ビタミン、ミネラル、アミノ酸、酵素が含まれた栄養価の たか 高いはちみつを料理に活用してみてください。 ただし、さいみまん こ 1歳未満の子は、ボツリヌス中毒になる きけん 危険があるので食べさせないようにしましょう。
	657	きりぼしだいこんのいりに	いとこん	ちくわ	ぎりぼしだいこん にんじん しいたけ	
13 (火)		ケチャップライス ぎゅうにゅう オニオンスープ コーンコロッケ	こめ パター オリーブオイル ばんこ あぶら	ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ コーン たまねぎ	はちみつ はちみつは、ミツバチが花から集めて巣に蓄えた みつ しぜん しゆい 蜜なので、まさに自然の恵みです。はちみつの種類は、 はな かず 花の数ほどあり、アカシア、レンゲ、とちなど花の種類 によって味わいや香り、色合いなど違いがあります。 ついたち 1日のさばみそ、7日の照り焼きチキンには、二戸で と 採れた県産のはちみつを使っています。 にく あじつ 肉の味付けにはちみつを使うことで、肉が固くなる ことを防いでくれ、ふつくらと柔らかい仕上がりになり ます。また、はちみつに含まれる糖とアミノ酸が結合 することで、肉や魚の独特な臭みを消してくれます。 ビタミン、ミネラル、アミノ酸、酵素が含まれた栄養価の たか 高いはちみつを料理に活用してみてください。 ただし、さいみまん こ 1歳未満の子は、ボツリヌス中毒になる きけん 危険があるので食べさせないようにしましょう。
	643	カラフルチーズサラダ	さとう	チーズ	きやべつ ブロッコリー	
14 (水)	☆給食 最終日	きんめまいごはん ぎゅうにゅう いわいなるとのすましじる さんしよくそぼろ さくらパスタとなばなのほるサラダ	こめ さとう あぶら マカロニ さとう	ぎゅうにゅう なると とうふ わかめ とりにく たまご	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ コーン たまねぎ きやべつ ブロッコリー	はちみつ はちみつは、ミツバチが花から集めて巣に蓄えた みつ しぜん しゆい 蜜なので、まさに自然の恵みです。はちみつの種類は、 はな かず 花の数ほどあり、アカシア、レンゲ、とちなど花の種類 によって味わいや香り、色合いなど違いがあります。 ついたち 1日のさばみそ、7日の照り焼きチキンには、二戸で と 採れた県産のはちみつを使っています。 にく あじつ 肉の味付けにはちみつを使うことで、肉が固くなる ことを防いでくれ、ふつくらと柔らかい仕上がりになり ます。また、はちみつに含まれる糖とアミノ酸が結合 することで、肉や魚の独特な臭みを消してくれます。 ビタミン、ミネラル、アミノ酸、酵素が含まれた栄養価の たか 高いはちみつを料理に活用してみてください。 ただし、さいみまん こ 1歳未満の子は、ボツリヌス中毒になる きけん 危険があるので食べさせないようにしましょう。
	659	いちごのおいわいゼリー	あぶら さとう	とうにゅう	いちご	
平均	659	※都合により、献立内容が変更になる場合がありますが、ご了承ください。 ☆うらに『給食だより』をのせていますのでご覧ください☆				



※インフルエンザによる学級閉鎖で給食食材を停止できた分、下記日程でデザートを提供いたします。

- 6日(火) … 羽田小1年、4年、佐倉河小1年、2年、3年
- 9日(金) … 羽田小1年、4年、佐倉河小1年1組、3年
- 12日(月) … 佐倉河小1年1組、3年



# 3月給食たより

今年はまだ寒い日が続いていますが、暦は春に近づいています。いよいよ今年度の給食も2週間ほどとなりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。



卒業や進級を目前に控えたみなさんは、寂しさや不安と同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくれます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。

**1年間の振り返り**  
**チェックシート**

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【 】を参考に□の中に入れてみましょう。

【よくできた…○ 大体できた…○  
たまにできた…△ 全然できなかった…×】

給食当番	<p>身じたくをきちんと整えることができた。</p>	<p>丁寧に盛り付けをすることができた。</p>	<p>協力して準備と後片付けをすることができた。</p>
給食時間	<p>給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。</p>	<p>好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。</p>	<p>健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。</p>
食事マナー	<p>姿勢を正して、よくかんで食べることができた。</p>	<p>マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。</p>	<p>正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。</p>
その他	<p>早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。</p>	<p>おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることができた。</p>	<p>食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをすることができた。</p>

感想・反省・目標など、自由に書きましょう。